



Immeuble 5 le Busquet  
68 avenue de Bayonne  
CS 80456 64604 ANGLET  
Clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr



## INFORMATIONS et REUNIONS

- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) et avoir des informations sur le club par le biais du site internet [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)
- **Salle multi activités** : Nous poursuivons la recherche d'un local, mais ce n'est pas simple. Nous en visitons beaucoup, nous comptons sur nos adhérents pour nous aider dans nos recherches.
- **Adhésions** : Pensez à renouveler vos adhésions au Club MGEN et à la 2FOPEN -JS  
Vous trouverez tous les documents sur le site du Club ou au local lors des permanences du mardi. La licence est obligatoire avant toute reprise d'activité physique et sportive et séjours. De plus, vous faciliterez le travail des secrétaires et trésoriers bénévoles, en renvoyant tous les documents, le plus rapidement possible. Merci d'avance.
- **Permanences au Club de la MGEN** le mardi de 14 h à 16 h.
- **Thalasso thérapie** : des prix privilégiés nous sont consentis à Thalmar Biarritz et Atlanthal Anglet. Vous pouvez demander votre attestation d'adhésion au Club auprès de Josie Doutouma ou à la permanence du mardi après-midi.



Louise LACANAL nous a quittés subitement cet été. Elle a été très active au sein de notre Club. Toutes nos pensées vont vers sa famille.



## Dates à retenir

Vendredi 20 octobre 2017	14 h	Comité d'animation
Mardi 24 octobre 2017	14 h	Mise sous enveloppe



**Lundi 16 Octobre 2017 à 14h30**  
**Autour d'un livre**

**Anne-Marie Grassiet**

Les dieux du tango de Carolina de Robertis

Collection cherche midi

### Activités à jour fixe 2017-2018

Reprise de la plupart des activités début octobre

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Maison des associations Pétricot Biarritz	Voir bulletin : randonnées  Grassiet Anne Marie
Mardi	9h-10h30 10h-11h30 10h-11h30 14h-16h30 14h-17h <b>13h30-14h45</b> <b>15h-16h15</b>	Gymnastique douce et Activités dansées Espagnol A Anglais 1 Tertulia Tarot - Belote Yoga 1er groupe Yoga 2 <sup>ème</sup> groupe	Haitz Péan Anglet salle Catalpas Maison des associations Pétricot Biarritz <b>Maison des associations Pétricot Biarritz</b> Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle Catalpas Haitz Péan Anglet Salle de danse	Susperregui Michèle Susperregui Michèle Gabastou Jean Marie Bénichou Francette Costa Urania Larre Maryse Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h45-11h15 10h-11h30 14h30-17h 14 h 00-15h30	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Tricot 27/09 - 11/10 QI-Gong	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle catalpas	Istèque Jean Marty Catherine Le Cleach Francine Talou Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	10h11h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir bulletin  Ruiz Ferdinand Oyhamberry Muriel
Vendredi	10h-11h30 10h00-11h30 13h45-17h30	Anglais 4 Anglais 3 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut)	Bénichou Francette Le Cleach Francine Suhubiette Jean Marie

# Calendrier des séjours 2017-2018

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
4 au 9 février 2018	Ski et Raquettes à Baqueira	Mardi 14 novembre à 15 h (lieu à définir)	Jean Istèque	Individuel
Eté 2018	Tour du Mont Blanc	Renseignements à venir	Serge Capdessus 2fopen 65 Tel : 06 10 32 01 20	

## ➤ Atelier photo numérique octobre 2017

*Vendredi après-midi, 13 h 45, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz.*

**Au programme de ce mois :**

Visite de l'exposition consacrée à Doisneau à Urrugne

Reprise des notions fondamentales

Étude : La photo minimaliste

Visionnage, autocritique et critique

**Nouvelles inscriptions : saison 2017-2018** Les inscriptions sont ouvertes. Un nouveau groupe sera constitué : séances bimensuelles, le vendredi après-midi, à Argia, Biarritz, à partir du vendredi 29 septembre 2017.

Informations : Jean-Marie Suhubiette, animateur

Contact : [jean-marie.suhubiette@laposte.net](mailto:jean-marie.suhubiette@laposte.net) 06 33 32 22 04

## ➤ Cyclotourisme (Jean ISTEQUE - 06 07 30 59 08)



# LES RANDONNEES DU LUNDI

Vacances de Toussaint du 21 octobre au 5 novembre 2017

## Lundi 2 octobre 2017 MENDIZAR (1 323 m depuis le col d'Organbide)

Proposée par P.JAURY - Y. RUSTIQUE - A. SUBRA - N & JJ AMBIELLE

Durée : 6 h - Dénivelée : 450 m - Niveau : moyen -

**Descriptif** : Col de Organbide (1 000 m) - Vers Loigorri - Col de Ezkanda (1 164 m) - Ezkanda gaina (1 203 m) > Collado Morate (1 205 m) -Mendiziar (1 323 m - pique-nique ?) - Collado Morate pour pique-nique (?) - Col de Ezkanda - Crêtes du Saiarre - Col de Organbide

**RV** : à 9 h 15 à St Jean Pied de Port au parking habituel des remparts pour regroupement.

## Lundi 9 octobre 2017 COL des 3 FONTAINES (541m)

Proposée par N. DURAND - JC CASENAVE - J. TEILLERY

Durée : 5 h 30 - Dénivelée : 450 m - Niveau : Moyen

**Descriptif** : 2h30 de montée progressive avec un raidillon caillouteux et une très belle vue -Redoute KORALHANDIA avec un panorama splendide par beau temps et pique-nique au Col, possibilité de monter la RHUNE pour les plus courageux puis descente vers Sare

**RV** : à 9h15 au Parking de la Piscine de SARE - Départ à 9h30 précises

## Lundi 16 octobre 2017

## LEGATE

Proposée par H. LABORDE - A. SCORDIA - JC. CASENAVE

Durée : 5 h - Dénivelée : 500 m ou 650 m - Niveau : Facile à Moyen

**Descriptif** : départ de Lecaroz ( Baztan), montée par sentiers et chemins faciles. Pique-nique que nous ferons sous le sommet, sans sac. Aller- retour par le même chemin.

**RV** : 9h15 Dancharia Venta Peio Landibar

## Lundi 23 octobre 2017

## JARA

Proposée par F&JP. SUPERA - N&JJ. AMBIELLE

Durée : 5 h 30 - Dénivelée : 620 m - Niveau : Moyen +

**Descriptif** : Hiriburu - Côtes 269 - 454 - Ithola - Lechoukoheguia - sommet du Jara. Retour côtes 641 - 599 -341 - Hiriburu

**RV** : 9 h 30 parking de l'église d'Irouleguy

## Lundi 30 octobre 2017

## ARRADOY (à l'abri des chasseurs)

Proposée par F&JP. SUPERA -

Durée : 4 h 30 - Dénivelée : 550 m - Distance : 10.5 km

**Descriptif** : : Départ d'Ispoure, église, (wc) Apatia, plateau de Harchuria, sommet Arradoy. Retour par chemin du génie, plateau Harchuria, descente vers Urritzorkokia, parking

**RV** : 9 h 30 salle municipale d'Ispoure face à l'école.

# LES SORTIES DU JEUDI

Vacances de Toussaint du 21 octobre au 5 novembre 2017

## Jeudi 5 octobre 2017 DE L'ABBAYE D'ARTHOUS à LA BASTIDE d'HASTINGUES

Proposée par J. GAUBERT

Sans dénivelée notable - Niveau : assez facile - boucle de 9 à 10 km

**Descriptif** : par sentier forestier ou petite route tranquille (selon l'humidité). points de vue, visite expo aire de l'A63 "Chemins de St-Jacques", visite de la bastide par dépliant individuel, pique-nique, visite possible d'Arthous (payant sauf boutique), possibilité visite gourmande de la conserverie de saumon Bartouilh, près de Peyrehorade (expo gratuite et boutique).

**RV** : 9H30 du parking de l'abbaye d'Arthous.

Accès : par A 63 : sortie Peyrehorade, puis dir. Peyrehorade, à 3km à gauche : Arthous par D 817 : dans Peyrehorade, traverser le pont, dir. Bidache, à 3km à droite : Arthous.

## Jeudi 12 octobre 2017

## LES CRETES D'HARRICHURI

Proposée par : G. CARTILLON - J. DOUTOUMA -

Durée totale : 3 h - Dénivelée : 95 m - Niveau : Facile

**Descriptif** : depuis les bergeries, à travers champs , montée vers les crêtes d'Iramalda puis les crêtes d'Harrichuri avec belles vues sur le Labourd. Puis descente dans le creux d'un vallon vers le ruisseau qu'on va longer pour revenir aux voitures.

Prévoir le pique-nique.

**RV** : 9h30 parking de l'école de Louhossoa pour regroupement.

## Jeudi 19 octobre 2017 CASCADE XORROXIN et DOLMEN INARBEGI

Proposée par TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - Dénivelée : 380 m - Distance : 10,8 km - Niveau : moyen

**Descriptif** : Depuis Erratzu quartier Gorostapolo (382 m), après la petite chapelle, traversée de la rivière - arrivée à la 1<sup>ière</sup> cascade - montée vers le belvédère (387m) pour admirer la chute d'eau. Montée vers le Dolmen (595m) puis descente vers le point de départ. Prévoir le pique-nique.

**RV** : 9h15 à Danxarria au parking de la 2<sup>ième</sup> station service à Gauche face à la Guardia Civil



# La Recette de Geneviève

## PAIN DE VEAU AUX TOMATES ET PISTACHES

Recette pour 6 personnes :

### Ingrédients :

0,5 kg de veau finement haché (collier, poitrine) ; 2 œufs ; 80 g de parmesan râpé ; 10 tomates confites à l'huile ; 80 g de pistaches non salées décortiquées ; 80 g de mie de pain rassis trempé dans du lait ; sel et poivre ; huile pour le moule.

### Opérations :

1. Hacher finement les pistaches, les réserver.
2. Égoutter les tomates, les mixer.
3. Presser la mie de pain pour éliminer l'excédent de lait.
4. Préchauffer le four thermostat 6 ou 180 °C
5. Mélanger dans un saladier le veau haché, la mie de pain, le parmesan, les tomates et l'œuf.
6. Assaisonner et ajouter les pistaches.
7. Huiler un moule à cake, le remplir avec la préparation.
8. Cuire 45 minutes jusqu'à ce que le pain soit doré.
9. Refroidir, démouler, et découper en tranches épaisses.

Peut être dégusté en pique-nique.



# LA PRATIQUE DU QI GONG



Club MGEN 64

Le Qi Gong est un art énergétique originaire de Chine.

C'est un des éléments de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) avec l'acupuncture, le Tuina (massage traditionnel), la pharmacopée et dans la théorie de la MTC l'équilibre du Yin et du Yang.

L'objectif pour nous est d'unir le corps, la respiration et la pensée dans une collaboration harmonieuse.

Cela demande un travail (Gong) qui améliorera la circulation de l'énergie (Qi) dans tous les Méridiens de notre corps.

Une pratique régulière aidera au maintien de la bonne santé.

Une envie d'essayer ? Il y a encore de la place.

Le mercredi de 14h à 15h30 salle Catalpas, centre Hantz Péan, Anglet.

Annie



## Appel à candidature pour un stage de formation accompagnateur randonnée

« Je suis prêt à organiser une session de formation dans votre département (voir le site 2FOPEN.COM pour les détails).

Je vous propose donc dans un premier temps de choisir 2 ou 3 dates (2 jours consécutifs, pas forcément un week-end) à compter du 1er octobre 2017.

Amitiés à toutes et tous.

Serge Capdessus

Formateur 2FOpen JS »

*(Si cette formation vous intéresse, veuillez vous inscrire auprès de  
Jean-Jacques AMBIELLE 06 64 84 60 06 - [jjambielle@laposte.net](mailto:jjambielle@laposte.net)*

# La Vie du Club

## SEJOUR A FIGEAC

Du 1<sup>er</sup> au 8 septembre, un groupe de 26 adhérents ont participé au séjour organisé par Nadine et Jean-Jacques Ambielle et Josie Doutouma à Figeac.

Tous sont revenus absolument enchantés, tant par les randonnées ou les visites touristiques que par l'accueil chaleureux et professionnel des hôtels et restaurants qui les ont reçus et régelés.

Un grand merci aux organisateurs et à leur famille, qui se sont démenés dans la joie et la bonne humeur, pour assurer la réussite de ce beau séjour.



## SEJOUR en VALLEE D'OSSAU

Pourtant annoncé comme très menacé par une météo défavorable, il s'est déroulé sous un très beau soleil grâce aux connaissances-météo des « locaux » comme R. Talou. « Il fait beau en Vallée d'Ossau ? » on y reste... Et nous voilà, par monts et par vaux aux Lacs d'Ayous, au Refuge de Pombie, à Artouste via le télésiège et le Petit train jaune ou encore les alentours du lac de Fabrèges.

« Il pleut à Gabas ? » direction l'Espagne par le Pourtalet (et ses ventas...) pour le refuge de Respomuso : ne vraie splendeur de torrents, canyons, et sous-bois qui méritaient bien une nouvelle halte rafraichissante aux ventas.

Pleins d'énergie, les participants, ne demandaient qu'à profiter des loisirs proposés en soirée (d'autant plus indispensables après des diners copieux et succulents): danses, jeux, billard, au cours desquels il a été difficile de couronner le plus menteur ou tricheur !!! Par contre en sa qualité de Fondateur du Prix annuel « La Branche de Sapin » il n'a pas hésité pour honorer les vainqueurs 2016-2017 : Y. Rustique et P Jaury.

Elle est vraiment » PLUS BELLE LA VIE « avec les randos et les séjours de la MGEN...

